



7月の献立表



平成29年7月 下矢作保育園



	献立名		おやつ(3時)	血、肉、骨を作る食品	熱、力の元になる食品	体調を整える食品	未満児
1 (土)	変わり納豆 にらたま汁	青菜のお浸し バナナ		納豆 豚挽肉 ハム 卵	ごはん 砂糖	キャベツ きゅうり 人参 ほうれん草 にら 玉ねぎ	ごはん
3 (月)	魚の照り焼き 五目スープ	ピーナッツ和え グレープフルーツ	フライドポテト 牛乳	魚 いか 豚肉 牛乳	ごはん 砂糖 油 フライドポテト	小松菜 もやし 白菜 人参 ねぎ 干椎茸	ごはん
4 (火)	春巻き もやしの味噌汁	きゅうりもみ パイナップル	ミルクゼリー せんべい	豚肉 なまり節 牛乳	ごはん 春雨 じゃが芋 砂糖 油	きくらげ 筍 ねぎ きゅうり もやし えのき茸 にら	ごはん
5 (水)	炒り鶏 じゃが芋の味噌汁	ブロッコリーサラダ キウイフルーツ	ナッツクッキー 牛乳	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	ごはん 里芋 じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖	こんにやく 人参 ごぼう いんげん ブロッコリー ねぎ	ごはん
6 (木)	枝豆入り卵焼き 花麩の清汁	南瓜含め煮 オレンジ	焼きそばパン 牛乳	卵 鶏挽肉 豆腐 豚肉 牛乳	ごはん 花麩 中華めん バターロール 油 砂糖	枝豆 人参 南瓜 キャベツ ほうれん草 ひじき オレンジ	ひじきごはん
7 (金)	中華風冷奴 七タスープ	ポテトサラダ メロン	ココアケーキ 牛乳	豆腐 ささみ ウィンナー 卵 牛乳	ごはん ごま油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 バター	人参 きゅうり 玉葱 白菜 オクラ メロン 干ぶどう	ごはん
8 (土)	手作り弁当の日						
10 (月)	魚のホイル焼き キャベツの味噌汁	じゃが芋そぼろ煮 オレンジ	南瓜ドーナッツ 牛乳	魚 豚挽肉 油揚げ 卵 牛乳	ごはん マヨネーズ じゃが芋 小麦粉 バター 砂糖 油	玉葱 しめじ ピーマン キャベツ 人参 オレンジ	ごはん
11 (火)	ヒレカツ はんぺんスープ	切干サラダ ミニトマト	カルビスゼリー ビスケット	ひれ肉 卵 ハム はんぺん 牛乳	ごはん 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 砂糖	切干大根 きゅうり 人参 えのき茸 パセリ ミノマト	ごはん
12 (水)	厚焼き卵 お芋の団子汁	イカと若布の酢味噌和え 煮豆 パイナップル	プチパン 牛乳	卵 いか 鶏肉 金時豆 ウィンナー 牛乳	ごはん じゃが芋 小麦粉 砂糖 片栗粉 砂糖 油	若布 きゅうり キャベツ ごま 白菜 大根 ごぼう	しめじごはん
13 (木)	茄子のミートグラタン もやしと若布の味噌汁	ごま和え メロン	白玉団子黒蜜かけ 牛乳	豚挽肉 チーズ 豆腐 油揚げ 牛乳	ごはん 白玉粉 砂糖 油 黒砂糖	なす 玉葱 キャベツ もやし 若布 メロン	ごはん
14 (金)	豆腐とひじきのつくね 茄子の味噌汁	かへの酢の物 バナナ	二色サンド 牛乳	豆腐 鶏挽肉 卵 カニ缶 油揚げ 牛乳	ごはん パン粉 食パン マヨネーズ 砂糖 油	ひじき 玉葱 生姜 きゅうり 若布 なす パセリ バナナ	ごはん
15 (土)	カレー 小松菜の味噌汁	スパゲティサラダ ミニトマト		豚肉 油揚げ	じゃが芋 スパゲティ マヨネーズ	玉葱 人参 キャベツ きゅうり みかん缶 小松菜	ごはん
17 (月)	海の日						
18 (火)	鮭のムニエル つくね汁	そーめん風サラダ キウイフルーツ	ひじきせんべい 牛乳	鮭 卵 鶏挽肉 豆腐 牛乳	ごはん 小麦粉 そうめん 片栗粉 砂糖 油 バター	人参 きゅうり キャベツ キウイ ひじき ごま	ごはん
19 (水)	天ぷら 凍豆腐の清汁	大根なます パイナップル	ハムサンド 牛乳	えび 卵 凍り豆腐 牛乳 ハム チーズ	ごはん 小麦粉 油 砂糖 食パン マーガリン	南瓜 ピーマン 大根 人参 みかん缶 さやえんどう	ごはん
20 (木)	小魚の佃煮 あさりと南瓜のシチュー	大豆サラダ コロコロポテト ミニトマト	ヨーグルトパンケーキ 牛乳	しらす干し 大豆 豚挽肉 あさり水煮缶 ベーコン	ごはん じゃが芋 小麦粉 バターロール ごま油 砂糖	きゅうり 人参 ごま ねぎ 南瓜 玉葱 ミノマト	ごはん
21 (金)	ピーマンの肉詰め 卵スープ	もやしのナムル グレープフルーツ	ギョーザピザ 牛乳	豚挽肉 卵 チーズ 牛乳	ごはん パン粉 ごま油 ギョーザの皮	ピーマン 玉葱 もやし きゅうり セロリー 人参	ごまごはん
22 (土)	マーボー豆腐 すまし汁	拌三条 オレンジ		豆腐 豚挽肉 ハム はんぺん	片栗粉 春雨 砂糖 ごま油	ねぎ 人参 干椎茸 生姜 きゅうり みつば オレンジ	ごはん
24 (月)	ベーコンエッグ 大根汁	もやしの中華和え パイナップル	醤油団子 牛乳	卵 ベーコン ささみ 油揚げ 牛乳	ごはん 上新粉 片栗粉 砂糖 油	もやし ピーマン 大根 人参 小松菜 パイナップル	ごはん
25(火) 誕生会	うな丼 そうめん汁	アスパラサラダ かぶ漬け すいか	アイスクリーム	うなぎ 卵 うずら卵	ごはん マヨネーズ 花麩 そうめん 砂糖	きゅうり 人参 アスパラガス かぶ キャベツ ねぎ スイカ	ごはん
26 (水)	高野豆腐の卵とじ かぶの味噌汁	深山和え メロン	ごまプリン せんべい	高野豆腐 卵 ささみ 油揚げ 牛乳	ごはん 砂糖	人参 玉葱 さやえんどう きゅうり 椎茸 かぶ メロン	しらすごはん
27 (木)	生姜焼き 五目味噌汁	コーンとポテトのサラダ キウイフルーツ	きな粉揚げパン 牛乳	豚肉 生揚げ 牛乳	ごはん じゃが芋 パン マヨネーズ 砂糖 油	コーン 人参 きゅうり ごぼう 大根 干椎茸 ねぎ キウイ	ごはん
28(金) 夏まつり	南瓜コロッケ 春雨スープ	ごま酢キャベツ ミニトマト		豚挽肉 卵 ベーコン	ごはん 小麦粉 パン粉 油 春雨 砂糖	南瓜 玉葱 キャベツ きゅうり ごま 青梗菜	ごはん
29 (土)	ハムピカタ 凍り豆腐の味噌汁	にらと挽肉の卵とじ オレンジ		ハム 卵 豚挽肉 凍り豆腐	小麦粉 油 砂糖	にら 若布 人参 玉葱 オレンジ	ごはん
31 (月)	鶏肉のマリネ カレー汁	三色サラダ メロン	甘食 牛乳	鶏肉 ハム ベーコン 鶏挽肉 卵 牛乳	ごはん 油 小麦粉 バター 春雨 マヨネーズ じゃが芋	玉葱 人参 ピーマン きゅうり もやし 小松菜 メロン	卵ごはん



夏野菜の収穫体験

夏野菜には、きゅうり、なす、トマト、ピーマンなどたくさんの種類があります。夏バテ防止に役立つ野菜が多いのも特徴です。夏野菜は栽培期間が短く、庭やプランターなどでも気軽に作れるのも良いですね。

りす組さんの前にあるミニトマトも大きくなってきました。毎日お水をあげて育てた野菜は特別に美味しいと思います。トマトが赤くなるのが楽しみです。



今月の栄養価		
	未満児	以上児
エネルギー	536kcl	416kcl
たんぱく質	19.9g	18.3g
脂 肪	18.2g	18.4g